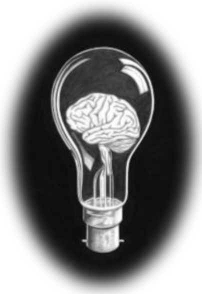

ANA CAROLNA CARDONA CASTILLO

CONDUCTISMO OPERANTE –INSTRUMENTAL REFORZAMIENTOS

Apuntes sobre Condicionamiento, Castigo e Indefensión Aprendida

1. Condicionamiento: Conceptos Básicos

- Condicionamiento: Proceso por el cual un organismo aprende a asociar comportamientos con consecuencias.
- Condicionamiento Clásico: Asociar un estímulo neutro con una respuesta automática (Ej. Pavlov: los perros aprenden a salivar al escuchar una campana, porque la asocian con la comida).
- Condicionamiento Operante: Relación entre una acción y sus consecuencias. Se refuerza o castiga la conducta para modificar su probabilidad de repetición (Ej. Skinner: ratas presionan una palanca para obtener comida).

2. Condicionamiento Clásico vs. Operante

2.1 Condicionamiento Clásico

- Definición: Se produce cuando un estímulo inicialmente neutro se asocia con uno que provoca una respuesta automática (Ej. salivar).

Ejemplo: Perros de Pavlov - Aprendieron a salivar al escuchar la campana, incluso sin comida.

Aplicaciones:

- Formación de respuestas emocionales: Fobias, ansiedad.
- Terapias conductuales: Desensibilización sistemática para superar miedos.

2.2 Condicionamiento Operante

- Definición: Proceso mediante el cual el comportamiento es moldeado por sus consecuencias.

Tipos de Consecuencias:

- Refuerzo positivo: Añadir algo agradable para aumentar la conducta (Ej. elogios por buen comportamiento).
- Refuerzo negativo: Eliminar algo desagradable para aumentar la conducta (Ej. dejar de regañar cuando el niño se comporta bien).
  Castigo positivo: Añadir algo desagradable para reducir la conducta (Ej. regañar por mal comportamiento).
- Castigo negativo: Quitar algo agradable para reducir la conducta (Ej. quitar el videojuego por no hacer tareas).

Aplicaciones:

Control de conducta en educación, trabajo y familia.

Ej. Reforzar la conducta adecuada en el aula con recompensas (elogios, calificaciones).

3. El Castigo: Definición y Tipos

- Definición: Método de condicionamiento operante que busca reducir la probabilidad de una conducta no deseada.
    - Castigo positivo: Introducir un estímulo aversivo (Ej. regañar).
    - Castigo negativo: Retirar un estímulo agradable (Ej. quitar privilegios).

4. Efectividad del Castigo

Controversia: Aunque se utiliza frecuentemente, el castigo es controvertido por su eficacia limitada y sus efectos colaterales negativos.

Estudios iniciales:

Thorndike (1932) y Skinner (1938): El castigo suprime la conducta temporalmente, pero no de manera duradera. La conducta no deseada tiende a reaparecer cuando el castigo deja de aplicarse.

4.1. Factores que afectan la efectividad del castigo

Intensidad:

- Los castigos leves no suelen ser efectivos a largo plazo.
- Los castigos severos pueden ser efectivos, pero aumentan el riesgo de efectos secundarios negativos (Ej. mayor agresividad).

Demora:

- Si el castigo se aplica de manera inmediata, es más efectivo. Si se retrasa, la conducta no se asocia claramente con la consecuencia negativa.

Frecuencia:

- Un castigo constante (aplicado cada vez que ocurre la conducta) es más efectivo que uno intermitente (solo algunas veces).
- Si el castigo es inconsistente, se puede desarrollar inmunización: el individuo se acostumbra y sigue con la conducta.

5. Efectos Colaterales del Castigo

Ansiedad y miedo:

- El castigo puede generar emociones negativas como miedo y ansiedad, no solo hacia la conducta, sino también hacia la persona que aplica el castigo o el entorno donde ocurre.

Ejemplo: Un niño castigado repetidamente en la escuela puede desarrollar miedo hacia el ambiente escolar en general.

Agresividad:

- El castigo puede provocar agresión, especialmente si es severo o frecuente.

Ejemplo: Un niño que recibe castigos físicos puede volverse más agresivo hacia otros.

Imitación del comportamiento agresivo:

- Los niños que son castigados físicamente pueden aprender que la agresión es una forma aceptable de resolver problemas.

Ejemplo: Un niño que es golpeado por sus padres podría replicar ese comportamiento con compañeros o hermanos.

6. Indefensión Aprendida

- Definición: Estado psicológico donde el sujeto, tras ser expuesto a situaciones aversivas incontrolables, deja de intentar escapar o cambiar la situación, incluso cuando puede hacerlo. Se siente incapaz de influir en los resultados futuros.

Estudios Clásicos:

- Seligman y Maier (1967): En su experimento con perros, aquellos que no podían controlar las descargas eléctricas dejaron de intentar escapar, incluso cuando después podían hacerlo.

Implicaciones en Humanos:

- La indefensión aprendida está relacionada con la depresión y el estrés. Las personas creen que no pueden cambiar su situación, lo que las lleva a la pasividad y la desesperanza.

Ejemplo: Una persona que ha sufrido fracasos repetidos puede dejar de intentarlo, creyendo que sus esfuerzos no marcarán ninguna diferencia.

6.1. Indefensión Aprendida en la Vida Cotidiana

Ejemplos:

- Una persona que ha experimentado repetidos rechazos laborales podría dejar de buscar trabajo, creyendo que no tiene el control de sus posibilidades de éxito.
- Víctimas de abuso que no pueden escapar de su situación pueden caer en un estado de pasividad, incluso si se les presenta una oportunidad para salir.

7. Tratamiento y Prevención de la Indefensión Aprendida

7.1. Tratamiento

- Terapia Directiva: Forzar al individuo a tomar acciones controladas puede demostrarle que tiene la capacidad de influir en su entorno. Ejemplo: Arrastrar a los perros hacia la parte segura de la caja de descarga en los experimentos de Seligman.
- Terapia Cognitivo-Conductual (TCC): Enseña a las personas a reconocer sus pensamientos negativos y tomar acciones positivas para recuperar el control de sus vidas (Ej. iniciar con tareas simples y luego avanzar hacia objetivos más grandes).

7.2. Prevención

- Inmunización contra la Indefensión: Estudios han demostrado que cuando un individuo aprende a controlar situaciones antes de enfrentarse a eventos incontrolables, es menos probable que desarrolle indefensión aprendida.

Ejemplo: Las ratas que previamente aprendieron a evitar descargas mostraron mayor resistencia a la indefensión que las que no lo hicieron.

8. Conclusión

- El condicionamiento es una herramienta poderosa para comprender cómo aprendemos a relacionar comportamientos y consecuencias.
- El castigo, aunque útil en algunas situaciones, tiene limitaciones y efectos secundarios que deben considerarse cuidadosamente.

La indefensión aprendida es un fenómeno psicológico con implicaciones graves, especialmente en el ámbito de la salud mental, y puede tratarse mediante terapias conductuales que restauren el sentido de control en los individuos.

Análisis del Caso del Gato que Orinaba en los Objetos de su Dueño

El jueves pasado, se llevó a cabo una sesión donde se discutió el caso de un gato adoptado que tenía un comportamiento problemático: orinaba en los objetos de su dueño. Este comportamiento no solo era inconveniente, sino que también generaba preocupación y frustración en su propietario.

1. Contexto del Comportamiento

El comportamiento del gato que orinaba en los objetos de su dueño sugiere un intento de marcar territorio y establecer un vínculo emocional. Este comportamiento es común en gatos adoptados, que buscan seguridad y conexión con su entorno.

2. Intervención del Experto

La intervención de un experto en comportamiento animal fue crucial. El especialista identificó que el gato actuaba por necesidad emocional, no por malicia. Este enfoque permitió entender mejor las causas del problema.

3. Solución Propuesta

El experto recomendó colocar cajas de arena en los lugares donde el gato orinaba con más frecuencia. Esto proporcionó alternativas adecuadas y ayudó a reforzar el uso de las cajas, promoviendo así un comportamiento más deseado y reduciendo la ansiedad del gato.

4. Resultados

La implementación de la solución resultó en una mejora significativa del comportamiento del gato. Al ofrecerle un acceso más fácil a las cajas de arena, se logró redirigir su necesidad de orinar en objetos, restableciendo un ambiente más armonioso en el hogar.

5. Implicaciones Generales

Este caso resalta la importancia de entender el comportamiento animal en el contexto de la relación dueño-mascota. Un enfoque basado en el comportamiento y la comprensión emocional puede llevar a soluciones efectivas y duraderas, además de fomentar una mejor convivencia entre el gato y su dueño